Seniorensport · Überblick

Sport-Vereine.org

Viele Formate für unterschiedliche Ziele
Seniorensport umfasst Gruppen mit verschiedenen Zielen, Erfahrungen und Voraussetzungen. Der DTB unterscheidet Zielgruppen und Programme. Maßgeblich ist das konkrete Angebot vor Ort.

Tempo und Zugänglichkeit ansprechen
Frag, wie die Gruppe ihre Aufgaben erläutert, welche Varianten möglich sind und wie du zum Raum gelangst. Eine Altersangabe allein sagt darüber wenig aus.

ATP als konkretes Kursbeispiel
Das AlltagsTrainingsProgramm richtet sich laut DTB an bisher inaktive Menschen ab 60, die sich im Alltag mehr bewegen möchten. Der DTB unterscheidet einen zwölfwöchigen Kurs und ein Dauerangebot.

Anschlussangebot eigenständig erklären
„Alltag in Bewegung“ ist das zum ATP beschriebene Dauerangebot. Ein Verein braucht einen konkreten Termin und eine Leitung für die Umsetzung. Ob es vor Ort angeboten wird, klärst du mit dem Anbieter.

Ersten Termin im neuen Raum vorbereiten
Kläre Anreise, Zugang, Material und wie die Leitung Fragen vor Beginn entgegennimmt. So weißt du, wen du bei einer Änderung erreichst.

Regelquelle öffnen

www.sport-vereine.org/sportarten/seniorensport/